



Coquelicots à Argenteuil (détail),  
Claude Monnet, 1876,  
Musée d'Orsay. Paris

*Le champ de blé met sa cocarde  
Coquelicot.*

*Voici l'été, le temps me tarde  
de voir l'arc-en-ciel reflleurir.*

*L'orage fuit, il va mourir.*

*Nous irons te cueillir bientôt,  
Coquelicot..*

Robert Desnos, Chantefleurs

# La poésie de la vie  
28 mai 2020.

**La sagesse du coquelicot.**

**Que les vents soient contraires,  
bienfaisants ou austères,  
sa frêle silhouette  
se dresse droite et coquette.**

**Dans un monde noir et blanc,  
sur le chemin ou dans les champs,  
elle colorie le printemps  
d'un rouge éclatant.**

**Sa présence apporte fraîcheur  
et bien être purificateur.  
Sa bonne humeur  
réchauffe les cœurs.**

**Son tempérament bienfaisant  
rime avec authentiquement,  
c'est la fleur de l'apaisement  
et du ressourcement...**

**Sereine quiétude,  
elle refuse toute servitude.  
Avide de plénitude,  
elle fuit la platitude.**

**Indépendante, elle entretient  
un esprit vif, parfois taquin,  
joyeux, inventif et serein.  
C'est la fleur de l'écrivain.**

**Christian Defebvre**

Rédaction Christian Defebvre  
Edition Citoyenneté en actes  
464 pavé de Laventie  
59 253 LA GORGUE / France  
chr.defebvre@gmail.com



Le **coquelicot**, à la robe d'un rouge éclatant et aux pétales de soie, est également appelé pavot sauvage. De la famille des papavéracées, le coquelicot vient en fait du mot « coquerico » qui désigne le coq. Sans doute s'agit-il d'une métaphore entre la couleur de la fleur et celle de la crête du coq. C'est la fleur du repos et de l'apaisement. Comme le coquelicot se fane relativement vite, il transmet également un autre message : la beauté de la vie est éphémère et il faut donc profiter de chaque jour autant que possible. Sa silhouette fragile qui se balance au gré du vent symbolise la joie de vivre. C'est la fleur des artistes et des écrivains

Le coquelicot préfère le bord des chemins et les champs cultivés, notamment de céréales. Sa présence révèle l'absence de traitements chimiques, une culture biologique ou un espace naturel...

Dans la mythologie gréco-latine, le coquelicot est le symbole de Morphée, le dieu des rêves et du sommeil. Les Égyptiens disposaient les pétales de coquelicots dans les tombeaux pour que les défunts puissent avoir un sommeil éternel paisible. Dans de nombreux pays du monde, un petit sachet de graines de coquelicots glissé sous l'oreiller favorise le sommeil et promet des rêves agréables. En Roumanie, on prétend que celui qui se couche à proximité de cette fleur s'endort aussitôt. Dans d'autres pays, quelques graines dans un morceau de tissu blanc provoquent gaieté et bonne humeur. Au XXe siècle, dans les pays du Commonwealth (Royaume-Uni, Canada, Australie, etc.) le coquelicot est associé au souvenir des soldats tombés lors de la Première Guerre mondiale. Les coquelicots fleurissaient en effet sur le bord des tranchées et sur les tombes. Leur couleur rouge rappelle le bain de sang de la première guerre.

Le coquelicot est aussi réputé pour ses propriétés médicinales. En effet, il contient un alcaloïde, appelé la rhœadine, qui a le pouvoir de lutter contre les troubles du sommeil chez l'enfant mais aussi chez les adultes. Le coquelicot est aussi utilisé pour soigner les affections de l'appareil respiratoire, la nervosité et l'hypermotivité. Les pétales de coquelicots sont comestibles. Pour rehausser le goût de vos salades et de vos soupes mais aussi pour profiter des effets apaisants de cette fleur, vous pouvez utiliser ses jeunes pétales ainsi que ses jeunes feuilles crues ou même cuites de la même manière que les épinards. D'ailleurs, autrefois, les parents mélangeaient du coquelicot à la bouillie de leurs enfants afin de faciliter leur sommeil. La fleur de coquelicot entre aussi dans la préparation de tisanes qui aident à passer une nuit calme et réparatrice, il suffit d'infuser des pétales séchés. Vous constaterez que les pétales de coquelicots ne gardent pas leur couleur rouge à la dessiccation, ils prennent plutôt une couleur lie-de-vin.

En pâtisserie et en boulangerie, les graines du coquelicot aromatisent les pains. Les pétales servent à fabriquer un sirop qui a la particularité de calmer la toux et les irritations de la gorge mais aident aussi à l'endormissement et à l'apaisement des anxiétés. Si vous voulez lutter contre les rides ou encore apaiser les paupières gonflées, vous pouvez préparer une infusion un peu plus concentrée, puis l'appliquer tiède sur la peau afin de ne pas vous brûler. La ville de Nemours est d'ailleurs connue pour son sirop, sa liqueur de coquelicot et pour ses bonbons aux coquelicots préparés depuis 1870, appelés tout simplement : les coquelicots.